

ПРИЛОЖЕНИЯ К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ

Приложение № 1

Меры безопасности при купании и нахождении на воде

Следует запомнить следующие правила:

перед каждым купальным сезоном необходимо обязательно посетить врача;
купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19° С. Плавать в воде можно не более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15-20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры – волейбол, бадминтон и т.д.;

нельзя входить и прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как периферические сосуды сильно расширяются для большей теплоотдачи (при охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания);

никогда не прыгать в местах, не оборудованных специально;

нельзя заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого необходимо научиться плавать на спине: перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, можно отдохнуть;

если захватило течением, не нужно пытаться с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу;

нельзя теряться, даже если попали в водоворот: необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть;

каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде;

запрещается:

заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;

подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;

загрязнять и засорять водоемы;

приводить с собой и купать собак и других животных;

оставлять мусор на берегу и в кабинках для переодевания;

играть с мячом и в спортивные игры в не предназначенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся, подавать сигналы ложной тревоги;

плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах и других непригодных для плавания средствах (предметах).

Правила обеспечения безопасности детей при плавании на маломерных судах.

При плавании на маломерном судне необходимо помнить:

на маломерном судне дети могут находиться только при условии, что их количество соответствует количеству взрослых, умеющих плавать;

рулевой судна всегда должен внимательно смотреть вперед и по сторонам, чтобы избежать столкновения;

суда могут обгонять друг друга только с левой стороны в направлении движения и расходиться левыми бортами;

нельзя подставлять борт маломерного судна параллельно идущей волне (становиться лагом к волне) – надо идти носом на волну;

запрещается катание на маломерном судне в ветреную погоду;

если маломерное судно перевернулось, прежде всего, необходимо оказать помощь детям, которые не умеют плавать.

В целях обеспечения техники безопасности на маломерных судах запрещается:

производить буксировку судов с пассажирами на борту, кроме аварийных случаев;

управление маломерным судном, посадка, высадка и перевозка пассажиров без надетых спасательных жилетов;

пересаживаться с одного судна на другое, сидеть на бортах во время движения, раскачивать суда, вставать во весь рост и прыгать с них в воду;

заплывать на судовой ход, и в места массового купания;

хвататься на ходу за ветки деревьев и другие предметы.

Если Вы оказались за бортом, необходимо:

успокоиться и осмотреться;

сбросить мокрую одежду;

начинать махать рукой и кричать, чтобы привлечь внимание;

дождаться помощи.

Правила оказания помощи при утоплении

Понятие и основные причины утопления

Под утоплением понимают комплекс изменений в организме, приводящих в конечном итоге к смерти, вследствие закрытия дыхательных путей жидкостью. При утоплении происходит вынужденное прекращение доступа воздуха в дыхательные пути, нарушается газообмен, быстро развивается гипоксия (недостаток кислорода в крови). Через 5-6 минут после погружения под воду в организме начинаются необратимые процессы и человек погибает.

Признаками утопления являются:

- выделение пены изо рта;
- остановка дыхания и сердечной деятельности;
- посинение кожных покровов;
- расширение зрачков.

Утопление бывает трех видов:

- истинным;
- сухим;
- синкопальным.

Истинное утопление происходит в результате попадания воды (жидкости) в дыхательные пути и легкие человека, что препятствует поступлению воздуха. Кожные покровы синеют, изо рта и носа выделяется пенистая жидкость.

Сухое утопление происходит в результате спазма голосовых связок (ларингоспазма) при попадании в верхние дыхательные пути небольшого количества жидкости, которая в легкие не поступает. Пострадавший теряет сознание и сразу опускается на дно.

Синкопальное (бледное) утопление происходит в результате внезапной остановки сердцебиения и дыхания.

Основные причины утопления:

- нарушение правил поведения на воде, заведомо опасные действия;
- неумение плавать;
- стремительное, бурное течение водного потока;
- спазм дыхательных путей при неожиданном попадании в холодную воду («холодовой шок»);
- травмы, потеря сознания в воде;
- ныряние в неизвестных местах;
- купание в опасных местах: быстрое течение, наличие водорослей и посторонних предметов в воде, сильные волны, водосбросы, судоходные фарватеры;
- судороги, усталость, переохлаждение.

Рассмотрим некоторые из них. Длительное пребывание человека в воде может вызвать непроизвольное болезненное сокращение мышц, которое называется судорогой. Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы, что препятствует выполнению активных действий ногами. В этой ситуации нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя.

Положительный эффект достигается путем проведения массажа пораженных мышц. При судорогах мышц передней поверхности бедра, ноги нужно максимально согнуть в коленях и подтянуть (прижать) их руками к задней поверхности бедра.

Судороги мышц живота устраняют путем подтягивания согнутых в коленях ног к животу.

Судороги мышц рук устраняют путем сжимания и разжимания кулаков, сгибания и разгибания рук в локтевом суставе.

Устранив судороги, нужно плыть к берегу, поскольку они могут охватить мышцы снова. Если судороги охватили ноги и их не удалось ликвидировать, нужно лечь на спину и плыть к берегу, работая руками. Если поражены руки, то работать нужно ногами. Главное в этой непростой ситуации заключается в мобилизации всех сил на выход из создавшегося чрезвычайного положения, подавление страха и паники.

Причиной утопления могут стать водовороты. Они образуются в местах сильного течения рек, на изгибах, за крупными камнями, над неровностями дна, в момент затопления судна. Вращательное движение воды в водовороте бывает настолько сильным, что выбраться из него довольно трудно. Водоворот затягивает человека под воду, вращает его, нарушает координацию движений, вызывает головокружение. При попадании в водоворот необходимо принять горизонтальное положение тела и попытаться выплыть в безопасное место. Если водоворот затянул, то необходимо глубоко вдохнуть, нырнуть и под водой отплыть как можно дальше в сторону. На поверхности воды сделать это значительно труднее. Для ориентации под водой в направлении «вверх-вниз» надо выпустить несколько пузырьков воздуха изо рта, которые всегда поднимаются вверх.

Опасность для человека в воде также представляют водоросли. Они могут обвить петлями ноги, руки, туловище, сковать движения и явиться причиной утопления. Особенно опасны водоросли для ныряльщиков. При попадании в заросшее водорослями место нужно принять горизонтальное положение тела, не делать резких движений, осторожно покинуть опасное место. Если водоросли зацепили тело, следует осторожно ослабить петли растений руками, при этом движения должны быть спокойными, неторопливыми, уверенными. После освобождения плыть нужно в ту сторону, откуда приплыли.

Одной из причин утопления являются высокие волны. При их наличии лучше держаться подальше от воды. Плавание в этих условиях связано с повышенным риском, постоянным обрушиванием на человека вершин волн, что приводит к потере сил, нарушению ритма дыхания, попаданию воды в дыхательные пути, необходимости частого погружения под воду с целью исключения ударов волн. Опасность представляют собой волны, идущие от берега, они могут унести человека далеко в воду. Оказавшись в подобных условиях, необходимо как можно быстрее добраться до берега.

Человек может утонуть при потере сознания в результате уменьшения снабжения головного мозга кислородом при задержке дыхания во время ныряния. Положение усугубляется тем, что критическое состояние наступает неожиданно, пострадавший теряет сознание под водой, он не может самостоятельно противодействовать случившемуся или позвать на помощь.

Человек может оказаться в воде как по своей воле (купание, подводная охота, рыбная ловля), так и совершенно случайно (авария плавательного средства, падение в воду, оказание помощи пострадавшим).

Для предотвращения погружения человека под воду можно использовать несколько способов:

- умение плавать;
- поддержание горизонтального или вертикального положения тела за счет активных движений руками и ногами;
- принятие позы «поплавок»;
- использование плавающих в воде предметов и специальных спасательных средств.

Плавание относится к активному способу удержания человека на воде и передвижения, однако оно связано с большими физическими затратами и быстрым утомлением.

Для отдыха на воде можно использовать позу лежа на спине: лечь на спину, развести руки и ноги, закрыть глаза, положить голову на воду, расслабиться, дышать глубоко и спокойно, удерживать горизонтальное положение за счет работы рук и ног. Эта поза самая безопасная и менее утомительная.

Отдых на воде обеспечивает поза «поплавок». Для ее выполнения необходимо глубоко вдохнуть, погрузить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к туловищу, выдох делать медленно в воду. После окончания выдоха следует поднять голову, осуществить вдох, опустить голову в воду и сделать выдох под водой.

Для отдыха в воде можно использовать плавающие в ней различные предметы (доски, бревна, куски пенопласта и т.д.).

Спокойное, уверенное поведение человека в воде позволит долго удержаться на ее поверхности, дождаться помощи, набраться сил и самостоятельно добраться до берега.

Беспорядочное барахтанье в воде приводит к быстрой потере сил, попаданию воды в дыхательные пути, что способствует утоплению.

Тонуший человек хаотично размахивает руками, просит о помощи, периодически уходит под воду и всплывает. В этой ситуации ему необходимо немедленно оказать помощь. Главная задача заключается в быстром извлечении пострадавшего из воды на берег или плавательное средство. Если помощь оказать в первую минуту после утопления, то исход может оказаться положительным в 90% и более случаев, через 5-6 минут число благополучных исходов резко сокращается.

Тонуший человек должен все силы направить на максимально возможное удержание на поверхности воды, самостоятельное достижение берега, обеспечение безопасности на берегу.

Одним из основных профилактических мероприятий по предупреждению утоплений является обучение плаванию. Научиться плавать и уверенно держаться на воде можно довольно быстро. Умение плавать, держаться на воде – одно из условий сохранения жизни при чрезвычайных ситуациях на воде.

Для эффективной помощи пострадавшим в воде необходимо знать основные приемы спасения, иметь в наличии средства оказания помощи, уметь ими пользоваться.